

Igra na otvorenome u središtu zdravstvene kampanje

Fredrika Mårtensson

Boravak u prirodi povezan je s nizom zdravstvenih parametara, a nordijska studija o djeci predškolske dobi daje nam neke odgovore na pitanje kako specifična ponašanja djece u igri na otvorenome pridonose ovim parametrima.

Prije desetak godina autori Antony D. Pellegrini i Peter K. Smith proveli su istraživanje o igrovnim tjelesnim aktivnostima, kao zanemarenom obliku igre. Prvenstveno su se usmjerili na ulogu mašte u dječjem društvenom i kognitivnom razvoju¹. Istraživači su željeli naglasiti činjenicu da grublja igra poput hrvanja i prevrtanja, te ostale pojačane motoričke aktivnosti, nisu tek korak bliže zrelijem ponašanju, već također imaju važnu ulogu u jačanju, izdržljivosti i integraciji motoričkih aktivnosti, kao i u mogućnosti da dijete interpretira osjećaje i upozna vlastito okruženje. Istraživanje stupnja aktivnosti djeteta u tjelesnim igrama, u različitim okruženjima za igru, postaje zaseban istraživački pravac. Danas postoji potreba za istraživanjem raznih oblika igre koja uključuje tjelesnu aktivnost. Istraživanja se bave povezanošću mjesta na kojem se igra odvija i intenziteta igre u odnosu na to mjesto, te koliko takva vrsta igre utječe na dječje zdravlje i dobrobit. U mnogim razvijenim zemljama postoji određena zabrinutost za zdravlje djece. Djeca previše vremena provode u sjedećim aktivnostima (vozeći se autom, koristeći se računalom, gledajući TV) i imaju premalo prilika za tjelesnu aktivnost u svakodnevnom životu. Također postoji problem dječjeg mentalnog zdravlja, npr. niskog stupnja samopoštovanja, uglavnom kod djevojčica, i problemi s koncentracijom, uglavnom kod dječaka. Pitanje je mogu li zelene površine uz vrtiće i škole biti

ključni čimbenici zdravstvene kampanje za prevenciju kojom će se djeci omogućiti prilika za provedbu tjelesnih aktivnosti i pozitivan mentalni razvoj. U nordijskim zemljama postoji tradicija pružanja djeci velike slobode kretanja i mogućnosti za igru u prirodi. U vrtićima je uobičajeno da djeca na otvorenome provedu 2-3 sata na dan, a sve popularniji je i cjelodnevni boravak na otvorenome. Mjerenja tjelesne težine kod djece pokazuju da do dvanaeste godine imaju dovoljno tjelesnih aktivnosti. Ipak, zbog prevelike brige odraslih, djecu se sve češće vozi automobilima i sve dulje borave u kući i oko nje. Kao rezultat ranije prakse nordijskih zemalja, vanjski okoliš bez prometa nudi djeci velike mogućnosti za igru u prirodi.

Studije o povezanosti igre na otvorenome i zdravlja

Velik je broj nordijskih studija razjasnio kako je igra na otvorenome povezana s neposrednim dječjim okruženjem. U raznim studijama u Švedskoj i SAD-u proučavali smo učinke vrtićkih igrališta, različitih izgleda i namjena, klasificiranih prema kategorijama za igru na otvorenome (*Outdoor Play Environment Categories* - OPEC) na dječje zdravlje. Ova kategorizacija implicira da se bolje i zdravije igra na prostranim, zelenim vanjskim prostorima na kojima je prostor za igru uklopljen u prirodu, grmlje, brežuljkasti teren. Studije su

pokazale da je stupanj dječje tjelesne aktivnosti i njihove sposobnosti koncentracije viši tamo gdje je viši i bolji potencijal za igru. Još jedan zdravstveni aspekt svega jest da pristup zelenilu prirode daje djeci zdraviji stupanj UV zračenja.

Igra toka i transformacije

Snimljene scene vrtićke dječje igre u prirodi otkrivaju koliko su djeca dobro usklađena u igri s vršnjacima u prirodnom fizičkom okolišu. Kako bi koordinirali brzu razmjenu u igri, moraju se osloniti na neverbalnu komunikaciju pokretom, mimikom lica i govorom tijela. Rekao bih da je tipična igra u zelenilu prirode '*igra toka i transformacije*', uz neprestanu promjenu mjesta igre, djece koja se igraju, dominacije asocijativnog razmišljanja, što dovodi do neprestane transformacije. Za igru u prirodi od ključne je važnosti da postoji obilje *neoblikovanih*



potencijalnih materijala za igru. Rukovanje takvim materijalima pruža ugodu, olakšava suradnju s vršnjacima i nudi mogućnost primjene materijala na različitim mjestima igre. Raznoliki oblici prisutni u vanjskom prostoru pozivaju na specifične aktivnosti kao što su trčanje i pentranje, ali i konfiguracija terena omogućava brzu razmjenu tjelesne interakcije. Kod trčanja djeca koordiniraju svoje pokrete ovisno o tome uspinju li se, spuštaju, ili trče po ravnom terenu; ponekad viču i pokazuju štapovima, dramtizirajući na razne načine, ovisno o terenu na kojem se nalaze. Uopćeno govoreći, igra u prirodi djeci poboljšava raspoloženje za igru. Vlastita zaokupljenost tijelom i mjestima za igru stavljaju u drugi plan sadržajni aspekt igre. Kad ih pitaju, djeca se često do detalja sjećaju gdje su se kretala i kako su nešto pokušavala, ali neodređeno opisuju ili zaboravljaju detalje kad treba opisati određene objekte ili likove. Na pitanje što hrpa prikupljenih štapova predstavlja, nude cijeli niz pretpostavki: 'Njime možeš nekog upucati, štap može poslužiti kao gitara; može biti flauta ili možda truba.' Iznenadenje je važan sastojak svake igre, ali igra na otvorenome, u prirodi, može se obnavljati nebrojeno puta u svakom trenutku. Igra se vrti oko mjesta i objekata koji nude veliko uzbuđenje, poput ljuljanja, penjanja ili susreta s 'čudnovatim' životinjama. U ovoj ravnoteži između uzbuđenja i straha, djeca si često trebaju razjasniti zaigrani stav i osnažiti pozitivnu atmosferu igre.

Zdravstvena uloga pozitivnog iskustva igre i mjesta za igru

Što onda u kratkoročnom i dugoročnom smislu zapravo predstavlja interakcija između prirode i dinamička međupovezanost mjesta za igru na dječje zdravlje i opću dobrobit organizma? Kao istraživači, moramo promisliti kako rekreaciju na otvorenome uvesti kao integralni dio dječjeg boravka u prirodi. Općenito, igra na otvorenome čini djecu tjelesno aktivnima, ali znamo da ih raznolik i prostran zeleni okoliš čini još aktivnijima. Jedan od razloga je i taj što igra u zelenom prirodnom okruženju stvara otvorene i fleksibilne situacije za igru. Ovakve situacije ne potiču samo tjelesnu, već i mentalnu agilnost djece. Pri tome važan aspekt čine pozitivne emocije koje djeca razvijaju u bliskoj igri s drugom djecom u zelenom prirodnom okolišu. Karakteristike su igre na otvorenome da se djeca lakše priključe igri, lakše izlaze iz nje ili mijenjaju situacije za igru,



Krajoblik koji sudjeluje u igri s djecom: djeca koriste karakteristike i oblike okoliša za koordinaciju vlastitih pokreta i dramtizaciju svoje igre

prema vlastitom osjećaju i potrebama, povodeći se za impulsima trenutka. Finska eko-psihologinja Kalevi Korpela opisala je utjecaj omiljenih mjesta za igru u prirodi na dječju regulaciju društvenih, psiholoških i tjelesnih potreba. Pozitivne emocije iz iskustava različitih mjesta igre, koje postaju dio dječjeg identiteta, su također potencijalno važne za njihov razvoj. To više utječe na sklonost prirodi i aktivnom životu na otvorenome u odrasloj dobi, što utječe na njihovo zdravlje i kvalitetu života općenito.

Igrališta trebaju široke otvorene prostore

Igrališta čine važnu infrastrukturu za djecu u otvorenim prostorima. Ako želimo da igrališni objekti ustupe prostor ukupnoj motoričkoj aktivnosti djece, okoliš mora sadržavati zelenilo i široke prostore za dječju igru. Sekvence igre koju karakterizira 'igra toka i transformacije' zrcale svu kompleksnost okolišnog pejzaža. Ta veza između tijela i mjesta je ono što djecu privlači i, vjerujemo, pridonosi zdravstvenoj dobrobiti. Igra u prirodi svoju privlačnost duguje činjenici da omogućuje djeci



istraživanje svijeta koji ih okružuje, a mi trebamo iznaći načine da djeci omogućimo pristup prirodi, čak i u urbanom okruženju.

Fredrika Mårtensson je istraživačica na području eko-psihologije na švedskom poljoprivrednom fakultetu u gradu Alnarp.
fredrika.martensson@ltj.slu.se

1 Pellegrini, A.D, Smith, P.K, 1998.: *Tjelesna aktivnost kroz igru: priroda i uloga zapostavljenog aspekta igre* (Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play), *Child development*, 69, (3) 577-598.

Nedavne nordijske studije iz ovog područja:

1. Fjörtoft, I, Kristoffersen, B, Sageie, J., 2009.: Children in schoolyards: tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring, *Landscape and Urban Planning*, 93, (3-4) 210-217.
2. Mårtensson F, Boldemann, C, Blennow, M, Söderström, M, Grahn, P, (2009.): Outdoor environmental assessment of attention promoting outdoor settings for preschool children, *Health and place*, 15, (4) 1149-1157.
3. Nordström, M, 2010.: Children's views on child-friendly environments in different geographical, cultural and social neighborhoods, *Urban Studies*, 47, 514-528.
4. Sandseter, E.B.H. (2009.): Characteristics of risky play, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 9, (1) 3-21.